



Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

PROGRAM OMRA SE VRAČA V NADGRAJENI IN RAZŠIRJENI OBLIKI

Program OMRA, katerega glavni namen je preseganje predsodkov in dvig pismenosti glede duševnega zdravja, je v nadgrajeni in razširjeni obliki nazaj! Tako se bomo na ravni vsebine, poleg motenj razpoloženja, ki so bile v središču pozornosti v preteklosti, dotaknili tudi osebnostnih motenj in problematike stigme. Delavnice s priznanimi strokovnjaki s področja duševnega zdravja bomo izvajali po več regijah: poleg SV Slovenije bomo dejavni tudi v JV Sloveniji, Zasavju, v Primorsko-notranjski regiji in na Goriškem.

Razširila se je tudi ekipa OMRE, ki jo sestavljajo strokovnjaki in strokovnjakinje z različnih področij (psihijatrija, psihologija, antropologija, psihoterapija, socialno delo itd.) in iz različnih institucij - Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU, Inštitut Karakter, društvi Altra in Projekt Človek. OMRA bo tako tudi v obdobju 2020–2022 nadaljevala s svojim poslanstvom, ki se bo udeleževalo v izvedbi delavnic, izdaji priročnikov in tekoči produkciji vsebin na naši [spletni strani](#) in na [Facebook profilu](#). Sledite nam!

Stres v času koronavirusa

Začetek nadaljevanja izvajanja programa OMRA je sovpadel z izbruhom epidemije COVID-19. Ta je zaradi raznolikih razlogov, kot so izolacija in druge spremembe življenjskega sloga, nalezljivost in medijska posredovanost strahu, ipd., v veliki meri botrovala k porastu stresa in duševnih težav. V te namene smo na naši spletni strani pripravili serijo prispevkov pod rubriko [Stres v času koronavirusa](#), kjer lahko preberete več o anksioznih motnjah v času pandemije, o prenašanju stresa, o stigmati v povezavi s koronavirusom, o pomoči in samopomoči ter o problematiki duševnega zdravja nekaterih ranljivih družbenih skupin v času pandemije.

ODGOVORI NA POGOSTA VPRAŠANJA

1. junija obeležujemo **Svetovni dan zavedanja** narcistične zlorabe. Narcistična zloraba pomeni **čustveno zlorabo** s strani osebe z narcističnimi ali psihopatskimi osebnostnimi

značilnostmi. Vključuje lahko tudi **telesno in spolno zlorabo, pogosto pa ostaja na ravni nevidnega**. V nasprotju z vedenjsko zlorabo, čustvene zlorabe in njenih posledic ne moremo videti, zato jo je sebi in drugim težko dokazati. Čustvena zloraba je implicitna in se pojavlja v oblikah, ki niso prepovedane za razliko od telesne in spolne zlorabe, na primer kot **čustvena manipulacija, čustveno izsiljevanje, čustveno izčrpavanje ipd.** Edini način zaščite pred narcistično zlorabo je zato aktivno ozaveščanje in izobraževanje.

Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti iz področja duševnega zdravja redno objavljamo tudi na družbenih omrežjih. Spremljajte **@ProgramOmra** na **Facebooku** in **Twitterju**.

Partnerji programa



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.